RECOVERY KERNEL

〔为成瘾系列〕

NO SUBSTANCE REQUIRED

行为成瘾指南。

〔〕·〔〕·〔影和电视节〕·〔播和其他被动媒〕·〔动期间的音乐依赖〕

从没接触过毒品的人。

正在运行与吸毒者完全相同的多巴胺机制。

〔过老虎机、控制器、流媒体平台或一副他们无法取下的耳机〕

第一部分：同一台机器，无需药物。

THE CENTURION：多巴胺通路并不关心输入是芬太尼还是老虎机，它以相同的方式做出反应。

传统的成瘾框架侧重于物质，因为物质进入人体并直接改变神经化学。行为性成瘾不会引入外部化学物质。它们通过不同的途径实现相同的神经化学结果——即通过引发大脑自身的多巴胺释放，而这些活动经过专门设计，能够以尽可能有效的方式做到这一点。

与赌博成瘾者不同，游戏成瘾者常被告知需要成熟。那些无法关掉电视的人通常什么也不被告知——因为这种行为已经非常普遍，以至于没有一个专门的名称。而那些必须在音乐中进行锻炼的人，在任何一本康复指南中都不会出现，除非是这本。

机制是相同的。结果——浪费时间、破坏人际关系、经济损失、无法从普通生活中获得满足感，以及为了达到相同效果而需要不断增加刺激强度——都是一样的。治疗框架也是一样的。康复模式也一样。

1.1 — 可变比例强化计划。

所有成瘾行为——无论是物质成瘾还是行为成瘾——都源于可变比例强化：奖励以不可预测的方式出现，在尝试的次数不确定之后。这是目前最强大的学习模式。这就是为什么赌博、游戏和社交媒体的设计都具有成瘾性。

成瘾。	可变比例机制。	为什么戒除特定物质比获得固定奖励更困难？
赌博	老虎机采用可变比例的奖励机制——有时在第三次拉动时获得奖励，有时则需要拉动 300 次。“险胜”（三个符号中出现两个）会比明确的失败更能激活奖励回路。大脑会将这种情况视为“差点赢”而不是“输”。间歇性的胜利模	自动售货机有时无法出餐，这会导致人们踢它并停止使用。一种有时不支付奖金的赌博机器被称为赌博。这种不可预测性就是产品。消退（停止）对可变比例强化是最困难的，因

	式即使经过数千次的失败也能维持行为。	为下一次尝试可能就是赢的机会。
游戏。	开箱子、随机掉落物品、稀有装备出现——所有这些都是行为心理学家在游戏设计中构建的可变比例机制，其目的是最大限度地延长游戏时长和增加用户回访。进度系统（升级、获得新技能、探索新区域）提供可预测的奖励，这些奖励嵌入在可变比例结构中。	在“正当好东西即将到来时”停止玩耍的人，无法证明其行为是错误的。“好东西”可能就是下一场比赛。间歇比率排程会让人觉得放弃就像中断了一段连胜。
电视/流媒体	悬念是一种可变比例机制：叙事张力以不可预测的方式，在经过不同数量的剧集后得到解决。自动播放功能消除了 30 秒的决策间隔，这使得用户可以选择停止观看。Netflix 记录显示，取消自动播放功能显著减少了观看时间——因此他们没有这样做。	观看更多一集以了解接下来会发生什么的人，正在响应一种叙事变量比率计划。下一集会解决一个紧张关系，同时引入两个新的紧张关系。这种计划可以无限期地维持行为，就像老虎机一样。

1.2 — 行为成瘾的共享药理基因组学。

与物质成瘾相关的相同基因变异也会增加行为成瘾的风险——通过相同的机制：基础多巴胺水平降低会使个体更容易受到任何能提供多巴胺的高刺激因素的影响，因为这些因素可以弥补系统自身无法充分产生的多巴胺。

基因变异。	机制。	行为成瘾的关联。
DRD2 A1 基因型（奖励缺陷综合征）。	多巴胺受体 D2 密度降低 40%。对普通快乐的反应减弱。患有 DRD2 A1 基因变异的人需要更强烈的刺激才能获得与其他人从普通体验中获得的同样的奖励信号。食物、性行为、社交互动、以及普通的职业满意感——所有这些都会产生较少的多巴胺。这种缺陷是真实的，而行为成瘾则会填补这个空缺。	DRD2 A1 在赌博成瘾、强迫性游戏、强迫性饮食和强迫性购物中过度表达，其比例与其他物质成瘾（如酒精和兴奋剂）的过度表达程度相当。奖励不足是脆弱性；这种行为以与物质相同的方式填补了缺失的部分。
COMT Val158Met Val/Val (战士体质)。	多巴胺清除速度最快。多巴胺的刺激非常强烈且短暂——峰值明显，下降也很快。下降会导致快速重新追求下一次刺激。“战士”类型的人经历的是峰值和低谷之间幅度最大的变化。	战士的天然竞争性和寻求刺激的天性，与赌博（高风险、可变回报、强烈的顶点体验）和游戏（竞技性、基于技能、高强度）完美契合。与产生运动卓越和商业驱动力的相同生物构成，在竞争意识没有得到正确引导时，会导致赌博成瘾和游戏障碍。
MTHFR C677T 同合子。	BH4 产生受损会减少多巴胺和血清素的合成。慢性低水平的多巴胺缺乏。患有未经治疗的 MTHFR 同源突变的人，其基础奖励水平降低，这与行为成瘾所填补的空缺相同。	如果某人发现自己在玩游戏或去赌场时感觉比在日常生活中好得多，并且无法解释为什么日常生活会感到乏味，那么他们可能存在由 MTHFR 引起的神经递质缺乏，而高刺激的活动只是暂时地弥补了这种不足。解决办法是补充 5-MTHF，而不是玩老虎机。

赌博成瘾

贵的变量比例强化计

THE CENTURION：赌博是可获得的纯粹的、强迫性的奖励机制的体现——除了金钱和场所，不需要任何设备。

病理性赌博在所有行为成瘾中，具有最强的神经生物学证据基础。对于病理性赌博的脑成像数据，与可卡因和甲基苯丙胺成瘾的脑成像数据几乎完全相同——相同的神经通路，相同的激活模式，以及前额叶皮层抑制边缘系统渴求信号的能力受到同样的损害。

2.1 — 具体机制

机制。	它有什么作用?	它为什么特别强大?
近乎失误效应。	当老虎机显示三个所需符号中的两个时，奖励机制会比完全输掉的情况激活得更频繁。大脑会将“差点”视为有意义的信息——作为一种证据，表明赢的机会就在眼前。这是一种特定的认知扭曲，它被内置于赌博机器的设计中，并且在神经科学研究中有相关记录。	近乎中奖的情况比单纯的随机损失更能维持玩家的行为，即使经历了多次失败。刚刚差点赢得大奖的玩家，比完全没有出现任何相关符号的玩家更有动力再次尝试。 “近乎中奖”实际上与任何东西都无关。机器的随机数生成器 (RNG) 没有记忆功能。但大脑却表现得好像有记忆一样。
赌徒谬误。	认知偏差：认为过去的随机事件会影响未来的随机事件。 “红色已经连续出现 7 次了——黑色应该会出现。” “我输了 20 次了——我肯定要赢一次了。” 独立的随机事件没有记忆性。任何连续出现的现象并不会使下一次事件更有可能或更不可能发生。	赌徒谬误并非愚蠢。它是大脑正常的模式识别系统，被错误地应用于一个不存在模式的领域。与大脑正确识别自然界中存在的各种模式相同的认知机制，在随机数生成器中会产生错误的模式识别。
控制的错觉。	某些赌博活动（如扑克、体育博彩、赛马）中的技能要素，确实引入了真正的技能——然后，人们会将从技能部分获得的认知模型应用于随机部分，认为自己的判断会比实际情况更多地影响随机结果。	体育博彩者认为，他们广泛的研究让他们拥有优势。扑克玩家将他们的技能导向的自我概念延伸到游戏中运气的部分。对控制的错觉维持着人们对那些在很大程度上受个人无法控制的因素驱动的活动的参与。
追逐模式。	在遭受重大损失后，人们可能会增加赌注以快速弥补损失。然而，数学上这会使情况变得更糟——为了弥补损失而进行的更大赌注，会导致更大的潜在损失。驱动这种行为的情绪状态（例如，想要弥补、恢复到平衡）非常强烈，足以压制理性认识到这是适得其反的行为。	追逐（在赌博中）就像是吸毒者为了避免戒断反应而服用更多药物。损失会产生一种特定的厌恶状态，而下一次的赌注则承诺能够解决这种状态。其机制与物质依赖中的戒断反应回避模式相同。

2.2 — 赌博提供的东西。

赌博似乎能提供： * 刺激感 * 逃避现实的机会 * 社交互动 * 赢钱的可能性	它实际上在神经化学上提供了什么？	自然架构的等效物。
兴奋、冒险的刺激感、转型的可能性（改变一切的大奖）。	多巴胺在预期阶段（下注时），多巴胺在结果阶段（获胜或接近胜利），肾上腺素来自风险，去甲肾上腺素来自不确定性。这是在非药物情况下最完整和最强烈的多巴胺序列之一。	真正的竞争风险，涉及真实的利益：创业、体育竞技、合法的投资（非投机）、商业谈判。这些活动提供真正的不确定性，并具有基于技能的实际结果。
摆脱平凡的生活——赌场消除了普通的社会评价、普通的时间观念和普通的责任。	一个专门设计的、旨在消除外部现实线索的环境（没有时钟，没有窗户，提供所有食物和饮料）。这个环境本身就会让人与普通生活产生疏离感。	蜕变指南的实践方法。真正的挑战带来的专注状态。完全沉浸在重要事物中的特定品质——可以通过自然的方式获得，而无需造成经济上的损失。
社交联系——赌场、扑克牌桌和体育博彩社区都具有真实的社交维度。	来自与其他赌徒的社交互动、共同经历的投注和结果，以及游戏社区带来的催产素。	与竞技活动带来的相同社交联系，但这些活动不需要任何经济投入。扑克玩家的社群可以是国际象棋俱乐部、竞技烹饪圈子或辩论队。

2.3 — 赌博康复方案。

THE CENTURION — 访问管理对于赌博康复来说不是可选的。必须改变环境。

- 自我排除：所有持牌赌场、几乎所有的在线赌博平台以及大多数体育博彩平台都提供正式的自我排除计划。被自我排除的人的照片会在赌场系统中标记，如果他们在现场被识别出来，会被要求离开。这虽然不完美，但可以增加一定的阻力。请在下一次冲动到来之前进行自我排除，而不是在冲动发生时。
- 财务管理：在急性赌博障碍中，将财务控制权交给值得信任的人——这并非放弃监督，而是避免单方面地访问大量资金——遵循与“全面评估”中的财务分级相同的原则。如果某人没有 500 美元的可用现金，那么他就不能在赌场输掉 500 美元。
- 纳曲酮 50 毫克，每日一次：这种 μ-阿片受体拮抗剂在临床试验中已被证实可以减轻赌博冲动。其作用机制与减少酒精 cravings 类似，也能减轻赌博冲动。这是为数不多的具有针对行为成瘾的明确证据的药物干预措施之一。
- 认知行为疗法（CBT）专门针对认知扭曲：赌徒谬误、接近失误效应、控制错觉和追逐模式，这些都是会受到特定认知行为疗法技术的干预的认知扭曲。与某些物质成瘾不同，在治疗赌博障碍时，CBT 是主要的治疗方法。
- 竞争驱动移植：强迫性的竞争需求，以及与之相关的真实风险和后果——这是赌博所提供的特定特质——可以被引导到合法的竞争环境中。例如，创业、体育竞技、以及使用少量专门划拨的“风险资本”进行投资。问题不在于这种驱动本身，而在于它所使用的途径。

游戏成瘾

利用行为心理学原理，旨在让您持续使用的产

THE CENTURION —— 这个游戏并非意外地具有成瘾性。它是被那些深谙其道的人故意设计的。

网络游戏成瘾被纳入《DSM-5》，作为一项需要进一步研究的条件。主要的电子游戏公司聘请行为心理学家、学习科学家和认知研究人员，专门用于最大限度地延长游戏时长、提高回访率以及促进游戏内购买行为。认识到这种成瘾性是经过设计的，而不是偶然发生的，这会改变你与游戏的互动方式。

3.1 — 游戏成瘾的设计架构。

设计机制。	工作原理。	它在玩家体内产生的效果。
战利箱/随机掉落。	可变比例强化机制嵌入在进度系统中。稀有物品以不可预测的方式，在尝试的次数不固定后掉落。一些游戏在其代码中记录了掉落率，这些掉落率会频繁产生“险失”的情况，从而最大化“险失”带来的多巴胺效应。	为了获得稀有物品，强迫自己进行“再一局”的游戏。因为下一次尝试可能就是成功的，所以无法在计划的时间停止。这是一种安装在原本具有真实技能和娱乐价值的游戏中的老虎机机制。
社会义务结构。	公会、氏族、团队和朋友群体会产生社会义务，这使得游戏时间超出个人想要停止的时间。“团队需要我”、“副本已安排”、“我的朋友在线”——多人游戏的社交契约使得停止游戏成为一种社交背叛。	停止的人可能无法停止，因为停止会影响他人。这种行为已经扩展到社交领域，正常的社交背叛所带来的情感成本反而维持了这种行为。
进度系统。	经验点数、等级、解锁内容、成就里程碑——这些都是嵌入在可变比例结构中的可预测奖励。进度系统提供规律的强化，从而维持用户在获得高价值奖励的可变比例期间的参与度。	那些“即将”达到下一关卡、解锁新内容或获得成就的玩家，如果停止，就会失去已取得的进展。沉没成本谬误（“我已经投入了这么多时间”）和接近完成效应（“我快完成了”）会维持这种行为。
夜间结构。	多人游戏通常在晚上活动高峰期，因为这时有最多的玩家在线。公会 raid 和竞技比赛通常安排在夜间。游戏提供最有价值的内容，而这些内容恰好与睡眠时间冲突。	游戏成瘾的模式几乎总是伴随着睡眠紊乱——包括深夜的游戏，睡眠时相改变（例如，凌晨 3 点到中午才入睡），以及与入睡不相容的竞技游戏的兴奋状态。这种睡眠紊乱会加剧认知障碍，从而降低识别和抵抗强迫行为的能力。

3.2 — 专注状态问题

游戏成瘾问题之所以复杂，在于“心流”状态——西克森特米哈利的“完全沉浸于具有挑战性的活动，处于个人技能水平的边缘”，这是一种真实且健康的心理状态。游戏的设计目的就是为了让玩家始终保持在技能与挑战的临界点上，从而产生真正的“心流”。“心流”状态本身并不是病态。

问题在于，当游戏提供的沉浸感比现实生活更稳定时。当工作缺乏挑战性，人际关系平淡乏味，而外部世界显得单调和缺乏细节时，游戏的精确校准的挑战与技能平衡，能够提供最可靠的沉浸式体验。这种情况下，人们并非逃避到毫无意义的活动中，而是逃避到一个他们可以获得的最具吸引力的环境中。

[illegible]——[illegible]

3.3 — [illegible]

- [illegible]——[illegible] X [illegible] Y [illegible]——[illegible]
- [illegible]Screen Time[illegible]iOS[illegible]Digital Wellbeing[illegible]Android[illegible]Cold Turkey[illegible] Freedom.to——[illegible]“[illegible]”[illegible]——[illegible]
- [illegible] 8 [illegible]
- [illegible]“[illegible] 7 [illegible] 10 [illegible]”[illegible]
- [illegible]

    * [illegible] (RTS) [illegible]
    * [illegible] (FPS) [illegible]
    * [illegible] (RPG) [illegible]

电影、电视和被动媒体成瘾。

不需要你付出任何东西，也不给你带来任何回报的成

THE CENTURION —— 这是一种行为成瘾，因为它完全是正常的，所以很难被察觉。

赌博成瘾至少会带来显而易见的经济损失。游戏成瘾至少会导致社交退缩和睡眠紊乱，这些问题最终会变得明显。电视和电影成瘾是隐性的，因为它完全被社会所接受——每天看五小时电视的人通常不会被认为有问题，因为他们周围的大多数人也在看四又半小时的电视。

具体问题不在于时长。而是参与的质量。被动消费——接收叙事和情感内容，而不产生任何东西，不具备自主性，不做任何努力——是投入最低形式的回报。大脑会受到刺激。但这个人什么也没做。没有任何技能得到发展。没有关系得到加深。没有问题得到解决。时间完全被消耗了。

4.1 — 特定的被动问题

观看电视和电影会产生什么？	它不产生什么。
真实的叙事满足感——故事结构是人类参与活动的首要方式之一，可以追溯到史前壁画。精心构建的故事能够激发情感共鸣、换位思考，并解决叙事中的紧张感，从而带来真正的心理愉悦。 副同理关系：对虚构角色的情感投入会产生真实的催产素和血清素。这种依恋在神经上是真实存在的，即使这些角色并不存在。 结构化时间：该节目时长为 42 分钟，然后结束。这段时间被限定在一个框架内。这对于那些难以适应非结构化时间的人来说非常有价值。	技能发展：观看别人做某事并不能培养你自己的能力。 真正的社交联系：虚拟社交关系可以替代真实的社交，但无法产生那种互惠的社交关系，而这种关系能带来最持久的回报。 令人难忘的体验：被动消费很快就会从记忆中消失。一年看电视的内容大多难以回忆。而一年的技能发展则会融入身体，变得永久。 对努力的容忍度：那些以被动消费为主要休闲方式的人，会降低对生产性工作、创造性实践以及真正技能发展的需要付出的努力的容忍度。

4.2 ——“舒适秀”模式——具体和常见。

《舒适剧》——这部被反复观看，以至于剧情不再令人惊讶的电视剧，是一种特定的行为模式，值得进行专门分析。重复观看同一部剧第四次或第五次的观众，并非追求新奇感或故事情节的吸引力。他们更是在寻求一种类似于“白噪音”的东西：一种熟悉、低强度的陪伴，可以填补空白，而无需他们的积极参与。

《舒适剧集》提供了一种其他事物也应该提供的功能：在孤独时提供陪伴，营造一种熟悉社交环境的氛围，并维持一种可控的情绪基调。想要这些东西并没有错。重要的是要认识到，该节目正在模拟这些体验，而真正的版本——真诚的关系、真正熟悉的 environment、真正的社区——可能会因为不经常使用而逐渐衰退。

4.3 — 电视/电影恢复方案

- 购买每集内容模式：对于任何新节目，采用按集付费的模式，而不是无限访问的订阅。2.99 美元的价格不是重点，重要的是有意识地选择购买。自动播放模式消除了所有决策点。而购买模式重新引入了这些决策点。

- 20 □□□□

广播和背景音频成瘾

自思考的恐

THE CENTURION：沉默让人感到不适，因为某种东西已经长时间地填补了这份沉默，以至于人们已经失去了适应这种状态的能力。

那些总是需要背景声音的人——无论是收音机、播客，还是仅仅为了制造噪音而打开的电视——他们可能并非沉迷于内容本身。他们可能沉迷于避免寂静。内容几乎无关紧要。他们真正想要逃避的是在安静中体验自己内心的状态。

这是一种最常见但又最容易被忽视的行为依赖模式。那些必须在开车时播放收音机的人，必须在打扫房间时听播客的人，必须在电视的嗡嗡声中才能入睡的人——他们已经对没有外部刺激的自我意识产生了不耐受感。每一个文化和每一项冥想传统都认识到沉默的重要性。这种成瘾正是为了逃避那些传统所指引的方向。

背景音频的作用。	它正在阻止什么？	**The recovery**
通过占用大脑的后台处理过程，用低要求的素材来填充，从而防止大脑自主生成内容——例如，在安静时产生的想法、观点、记忆和感受。	默认模式网络（DMN）的自然活动：整合经验，产生创造性想法，处理一天中发生的情感。沉默并非空虚。它是大脑进行最重要工作的地方。	渐进式静音练习。从每天在通常有声音的活动中进行 5 分钟的静音开始（例如，驾驶短途旅行的第一段路程，洗碗）。每周逐渐延长时间。最初的不适感并非病理现象，而是因长期未使用的系统正在重新激活。
在独处时，提供陪伴的假象。背景声音是模拟的社交存在。	真正的孤独能够带来自我认知。那些从未与自己内心独处的人，无法了解自己的思维状态，因为他们没有经历过没有外部刺激的情况。他们不了解自己的真实想法，只了解自己对持续不断的外部信息的反应。	主动独处练习：静坐 15 分钟，不播放任何音频。这不是专门的冥想（虽然那样也可以），只是简单地坐着。让思绪自由流动。在寂静中产生的想法很重要，它们一直在等待。

运动期间的音乐依赖。

易被社会接受的运动依赖，但很少有人谈

那些必须依靠音乐才能锻炼的人，可能从未真正进行过锻炼。

THE CENTURION——这是很少会在康复指南中提及的东西。但它应该在这里，因为它是一种相同的机制：一种可以使体验变得可忍受的化学物质，而这种体验本来应该是直接感受到的。

该声明并非对音乐持有敌意。Recovery Kernel 的训练方案将音乐视为神圣的研究对象。在运动中播放音乐确实有用，它可以提高节奏、减少 perceived exertion（感知到的努力程度），并为身体活动增添乐趣。然而，“依赖型”用户的情况有所不同——他们完全无法在没有音乐的情况下进行锻炼，从未完成过一次不带音频的训练，甚至会在迈出第一步之前就拿起手机，并将运动体验视为“移动中的音乐体验”。

那些从未在没有音乐的情况下锻炼的人，永远无法体会到自己身体在运动时的感觉。本体感觉反馈——肌肉收缩的感觉、呼吸的节奏、血液循环逐渐产生的温暖感、以及能够准确衡量努力程度的具体疲劳模式——一直被掩盖着。他们在一场又一场的训练中，处于一种听觉上的与自身身体体验的分离状态。

6.1 — 隐藏在音乐中的内容。

运动时戴什么类型的耳机?	为什么佩戴口罩很重要?	什么东西对这个人来说是失去的?
本体感觉反馈环：肌肉参与的特定感受、用力程度、呼吸质量、心率感知，以及疲劳的具体身体位置。这些信号是身体对自身需求和能力的实时反馈。	如果没有这些反馈，努力校准就会不准确。这个人会以音乐的 BPM 设定的任意速度进行锻炼，而不是以身体实际承受能力和恢复状态所设定的速度。经常使用音乐来控制跑步节奏的人往往容易过度训练，因为音乐的速度可能超过了身体当天能够承受的范围。	内感受性智能的发展——准确解读身体信号的能力。不使用音乐进行训练的运动员，会发展出对运动强度、恢复和能力的一种精确感知，而依赖音乐锻炼的人则无法获得这种感知。
运动带来的不适：锻炼在身体上是令人不舒服的。肌肉酸痛、氧气不足，以及最后几组动作的阻力。音乐可以通过提供与不适感信号竞争的信息来减轻 perceived exertion（感知到的努力程度）。	对积极不适的耐受性——即在没有外部干预的情况下，完成真正困难的事情的能力，是一种可以通过训练获得的品质。那些总是用音乐来缓解运动带来的不适的人，从未培养过这种耐受性。他们没有建立与身体不适之间的关系，而这种关系是产生内在动力的关键。	通过未经媒介的训练所培养出的特定耐力、毅力和在身体压力下的表现。那些一直使用音乐来度过艰苦训练的人，与那些直接通过克服困难进行训练的人，对困难的态度是截然不同的。
重复性运动的冥想潜力：跑步、划船、游泳和骑自行车等运动，其有节奏且重复的特点是一种天然的冥想方式。在没有音乐的情况下，这种重复性的身体运动会产生一种特定的专注当下状态，据研究表明，这可以减少默认模式网络 (DMN) 的活动——与冥想产生的效果相同。	音乐占据了与重复运动相同的注意力。这种竞争性的输入会阻止自然产生的冥想状态，而这种状态是由未经修饰的节奏性锻炼所带来的。总是伴随着音乐跑步的人永远无法体验到跑步冥想。	内源性大麻素的释放（即“跑步高潮”的实际机制）与运动的强度和持续时间密切相关，而不是与这个人正在听的内容有关。产生真正运动后幸福感的半安定的产生，无论是否有音乐存在——但如果没有音频干扰，体验会更加完整。

6.2 — 为什么它是一个依赖项?

运动时听音乐的依赖性测试很简单：你能在没有音乐的情况下完成一次完整的锻炼吗？不是舒服地完成，而是仅仅完成。对于许多一直以来都习惯在运动时听音乐的人来说，答案很可能是“不”。不是“我更喜欢不要”，而是“不”。锻炼会让人感到难以忍受、过度困难，或者根本无法进行。

这是依赖信号。需要外部输入才能被接受的运动，意味着这个人从未真正能够凭借自身的能力完成这项运动——这意味着维持长期运动的内在动机和内在回报从未建立起来。音乐就像一种药物。去掉它，这项运动还不能成为一项可持续的独立活动。

依赖性标记。	非依赖性标志。
运动如果无法使用耳机或播放音乐，则会被取消或严重影响。	音乐是一个令人愉悦的补充，可以增强锻炼效果，但即使没有音乐，也能完成锻炼。
运动节奏由音乐的节拍（BPM）决定，而不是身体的反馈。	如果无法播放音乐，锻炼可以继续进行——或许会降低强度，但不会取消。
这种运动体验更像是一个音频事件，而身体的动作只是其中的一部分。	身体的反馈是锻炼过程中最主要的信息来源；音乐只是提供背景辅助。
无法描述典型的运动所产生的具体身体感觉——例如肌肉的感觉、呼吸模式以及通常的努力程度。	可以详细描述锻炼过程中的具体身体感受，例如：哪些肌肉在何时收缩，疲劳感是如何逐渐产生的，组间休息的感觉如何。
完成这项运动是为了获得音乐体验；锻炼只是一个用来聆听的载体。	运动本身才是主要的体验；音乐只是伴奏。

6.3 — 无音乐运动方案。

这并非要完全禁止在运动中使用音乐。而是为了培养不依赖音乐也能进行锻炼的能力，从而使选择使用音乐成为一种真正的意愿，而不是被迫的选择。

1. 每周一次，不使用音乐。第一次训练可能会比较困难。你的大脑会试图寻找其他事情来做，你的身体可能会感觉更加敏感，没有了音频遮蔽，运动可能会感觉更吃力。这是戒断反应，通常会在 2-3 次训练后消失。
2. 首先进行一个简短的无音乐练习，时长 15-20 分钟。目标不是追求表现，而是建立联系。感受身体在运动时的状态，无需冥想。
3. 在不播放音乐的训练中，有意识地识别并命名身体正在发生的情况。例如：“左小腿比右腿更紧。”“呼吸比平时更加困难——恢复不够充分。”“这个组的运动强度等级是 7，下一个组需要缩短。” 通过这种主动地标记身体反馈的方式，可以培养内感受能力，而音乐可能会掩盖这些信息。
4. 在 8 到 12 周内：交替进行无音乐和有音乐的课程。无音乐的课程旨在发展本体感觉关系。有音乐的课程是自选的，并非强制性的。参与者清楚地了解这两种类型的课程，他们可以选择其中一种。
5. 长期目标：50%的训练课程不播放音乐。这并非因为音乐不好——它本身并没有问题。而是因为选择应该是一种自由，而不是一种强制。能够不播放音乐完成的训练，以及在播放音乐时效果更好的训练，与完全依赖音乐才能进行的训练是不同的。

第七节：通用架构：所有这些的共同点。

THE CENTURION —— 五种不同的产品。一种机制。一个恢复框架。

在赌博、游戏、电视/电影、背景音乐以及运动期间的音乐依赖等领域，存在相同的要素。明确地指出这些要素，可以帮助人们识别当这种模式以任何形式出现时，包括本指南未涵盖的形式。

常见元素。	这在五种成瘾类型中表现形式如何？	康复原则。
可变比例强化。	彩票大奖、稀有掉落物品、悬念迭起的情节、出人意料的剧情转折、在锻炼的恰当时刻播放的完美歌曲——所有这些都是可变比例。这种不确定性能够维持行为。	识别可变比例机制，并将其命名。命名它不会破坏活动的乐趣——它会消除一种幻觉，即下一次尝试可能会产生你真正想要的东西。
逃生功能。	赌博可以缓解经济焦虑（并带来解决问题的希望）。游戏可以消除无聊和缺乏挑战感。电视可以逃避人际关系问题和无结构的空闲时间。收音机可以摆脱孤独。音乐可以减轻运动时的身体不适。	逃避行为总是指向被逃避的事物。赌博成瘾者正在逃避某件事。游戏成瘾者正在逃避某件事。找出具体是什么，并直接面对它。逃避活动无法解决被逃避的问题，只能延缓与问题的接触。
时间结构。	所有行为性成瘾都为时间提供结构。游戏时段、节目的播放时长、赌场 24 小时营业、持续的广播——所有这些都在以一种方式填充时间，从而消除了自行安排时间的必要。	建立不依赖于成瘾行为的明确时间结构。每日协议（来自全面评估）、运动计划、创意实践计划——这些都提供了一种以构建事物为中心，而不是以消耗事物为中心的组织化时间结构。
身份组件。	游戏玩家、赌徒、电影爱好者、音乐爱好者——这些都是身份认同。行为性成瘾已经融入到自我概念中。停止这项活动会让人感觉像是切除了自己的一部分。	重新思考“止血”：这项活动只是身份认同的一个阶段，而不是其永久特征。游戏玩家可以成为游戏设计师。电影爱好者可以成为电影制作人。赌博行为可能转化为具有竞争力的创业精神。身份认同的驱动力是真实的——引导它，不要消除它。
自然架构的等效物。	每一种行为性成瘾都有其自然的对应机制：通过具有实际风险的活动获得的真实回报；通过在现实世界中掌握技能而产生的专注状态；通过阅读和创作作品获得的积极参与感；通过安静所带来的真正的孤独和专注；以及通过未经媒介化的运动锻炼发展起来的本体感觉智能。	移植指南的框架在这里完全适用。这种类似邪教的因素——奉献精神、专业知识、日常仪式、身份认同——从行为成瘾转移到自然结构的等效物。相同的机制，不同的载体。

7.1 — 数字健康工具包。

现代社会的行为性成瘾在很大程度上是由设备介导的。提供游戏功能的设备，与提供通过流媒体逃避现实的功能相同，也与运动时提供的音乐相同。干预措施必须针对设备本身，而不仅仅是用户的意图层面。

工具。	它有什么作用？	最佳应用。
Screen Time (iOS) / 数字健康 (Android)	应用特定的每日时间限制，计划的停机时间（特定应用被阻止的时间段），内容限制。如果自控能力不足，可以由信任的人设置密码来锁定这些限制。	设置游戏时间和流媒体平台使用时间限制。在非冲动状态时设置这些限制，例如星期天早上，而不是在星期五晚上，此时冲动可能比较强烈。在前 90 天内，请使用您信任的人的

Cold Turkey / Freedom.to		

行为成瘾康复原则。

THE CENTURION —— 不涉及任何物质，但相同的恢复架构完全适用。

与从未接触过酒精或毒品的人相比，患有赌博障碍的人使用的多巴胺机制是相同的。相同的基因变异（DRD2 A1，COMT Val/Val，MTHFR 同合子）导致相同的奖励缺陷。相同的可变比率强化驱动相同的强迫行为模式。相同的逃避功能填补了相同的空缺。

恢复架构是相同的：识别成瘾行为所服务的具体功能，构建自然的替代方案，通过数字手段增加访问难度，培养能够直接解决潜在需求的特定技能或实践。重塑阶段适用。移植框架适用。自然架构——运动、独处、真正的沉浸感、具有实际意义的竞争、创造性产出——是最终目标。

运动期间的音乐值得再次强调，因为它最简单、最常见，也最有代表性。如果你在锻炼时无法独自感受自己的身体——如果需要通过音频来缓解直接体验自己身体努力工作的感觉——那么这与本指南中的其他所有内容都遵循相同的机制。身体是圣殿。与其融为一体。当你选择音乐而不是依赖它时，音乐仍然会在那里。

行为成瘾自我评估。

我今天可以选择不做这件事，并且不会比跳过任何其他普通活动感觉更不舒服吗？

当你这样做的时候，这感觉像是你的选择，还是像一种被拉扯的感觉？

这个活动所需的时间，是随着时间的推移而增加，而不是保持不变吗？

当你停止时，你感觉好些了吗？还是会感到想要重新开始的冲动？

您在使用它来避免什么？您可以给它命名吗？

如果一项活动不能自由选择是否进行，并且不参与该活动所带来的痛苦远大于错过其他活动的痛苦，那么这就是一个信号。机制的原理与最终结果无关。

———————————————————————————————————